

12.014 Káhirské špagety

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,50	8,50
špagety	4,00	4,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cibuľa	0,50	0,43	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
syr tvrdý	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
rajčiakový pretlak	0,80	0,80	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	180		240		280		320	

Receptúra

Výrobný postup

Cestovinu uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vodou, pomastíme malou časťou oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme na hrubo pomleté mäso, soľ, rajčiakový pretlak, opražíme, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Pri podávaní cestovinu polejeme omáčkou a posypeme strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1079	259	16,74	6,2	1,8	32,5	1,6	88,1	1,7	0,049	0,1	0,1	4,8	1,7
B	1583	380	22,15	9,4	3,1	49,3	2,4	127,6	2,3	0,084	0,1	0,2	8,8	2,6
C	1882	452	25,86	12,2	4,3	56,9	2,7	151,3	2,6	0,089	0,1	0,2	8,9	3,0
D	2205	529	30,94	14,4	4,9	65,8	3,2	186,6	3,2	0,116	0,1	0,2	11,8	3,5